

## Asiatisches Rindfleisch mit Glasnudeln und Gemüse

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

tur 4 Portionen	
Peperoni Mix	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Rumpsteaks	600 g
Karotten	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Pak Choi	1 St.
ÖI	4 EL
Salz	
Glasnudeln	300 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung

- 1. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Peperoni, Limettensaft, Sojasauce und 2 EL Wasser mischen. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in der Marinade einlegen.
- 2. Karotten schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen, vierteln und Strunk entfernen.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Karotten und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Mit 100 ml Salzwasser ablöschen, Pak Choi dazugeben und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
- 4. In einem Topf 1 I Salzwasser aufkochen. Glasnudeln ins kochende Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und ca. 4 Min. ziehen lassen.
- 5. Indes das Fleisch abgießen (Marinade nicht wegschütten!) und abtupfen. In einer weiteren Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch im heißen Öl ca. 1 Min. scharf anbraten. Dann Gemüse und Marinade dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und vermengen.
- 6. Glasnudeln abgießen und zusammen mit Gemüse und Fleisch auf Tellern anrichten. Asiatisches Rindfleisch mit Glasnudeln und Gemüse servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	507 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g